

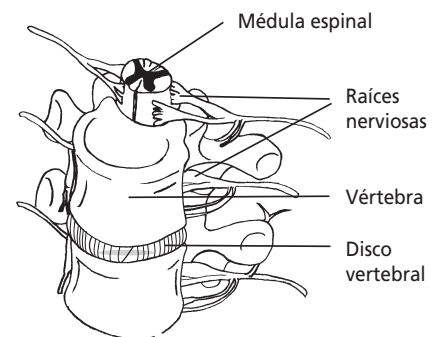
## ¿Qué es la estenosis espinal?

La estenosis se refiere a la estrechez de un conducto, en este caso, es la estrechez del canal espinal.

La columna vertebral, también llamada espina dorsal, es la responsable de que usted pueda pararse derecho y que pueda doblarse. La columna está compuesta por 26 huesos (vértebras) todos en una fila a lo largo de la espalda, y también protege a la médula espinal de posibles daños. Cuando una persona tiene estenosis espinal, significa que el espacio en los huesos de la columna vertebral se ha estrechado en una o más de tres partes, ya sea:

- el espacio en el centro de la columna vertebral
- los canales por donde salen los nervios
- el espacio entre las vértebras (los huesos de la columna).

La estrechez en el canal pone presión a la médula espinal y a los nervios, lo que puede causar dolor.



Sección de la columna vertebral

### ¿Quién tiene estenosis espinal?

La estenosis espinal es más común en los hombres y mujeres mayores de 50 años. Otros que pueden tener estenosis espinal son los jóvenes que nacieron con un canal espinal estrecho o los que se han lesionado la columna vertebral.

### ¿Cuál es la causa de la estenosis espinal?

#### Envejecimiento

Los cambios que ocurren en la columna vertebral durante el envejecimiento son la causa más común de la estenosis espinal. El envejecimiento puede causar que:

- las bandas de tejido que apoyan la columna vertebral se vuelvan gruesas y duras
- los huesos y las articulaciones aumenten de tamaño
- se generen abultamientos en las superficies de los huesos (que se llaman espolones).

Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los EE.UU.  
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;  
1-877-22-NIAMS (gratis)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo Electrónico:  
NIAMSInfo@mail.nih.gov  
www.niams.nih.gov



## ¿Qué es la estenosis espinal?

*Esenciales: hojas informativas de fácil lectura*

### **Artritis**

En algunos casos, la artritis (una condición degenerativa que empeora con el tiempo) puede causar la estenosis espinal. Dos formas de artritis que pueden afectar la columna vertebral son la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La osteoartritis:

- es la forma más común de artritis
- a menudo ocurre en personas de mediana edad o de edad avanzada
- no desaparece
- puede afectar varias articulaciones del cuerpo
- desgasta el tejido que sirve de almohadilla entre las articulaciones (cartílago)
- causa espolones y problemas con las articulaciones.

Artritis reumatoide:

- la mayoría de las personas afectadas son más jóvenes que quienes tienen osteoartritis
- causa hinchazón del tejido blando de las articulaciones y puede afectar los órganos y sistemas internos
- no es una causa común de la estenosis espinal
- puede causar daño severo, especialmente a las articulaciones.

### **Condiciones hereditarias**

Algunas personas nacen con condiciones que causan la estenosis espinal. Por ejemplo, algunas personas nacen con un canal espinal estrecho. Otros nacen con una curvatura en la columna vertebral (escoliosis).

### **Otras causas**

Otras causas de la estenosis espinal son:

- tumores de la columna vertebral
- lesiones
- enfermedad ósea de Paget (una enfermedad que afecta los huesos)
- demasiado fluoruro en el cuerpo
- depósitos de calcio en los ligamentos a lo largo de la columna vertebral.

## ¿Cuáles son los síntomas de la estenosis espinal?

Puede que no tenga síntomas de estenosis espinal, o puede que los síntomas aparezcan lentamente y empeoren con el tiempo. Las señales de la estenosis espinal incluyen:

- dolor en el cuello o espalda
- adormecimiento, debilidad, calambres, o dolor en los brazos o las piernas
- dolor que baja por la pierna
- problemas con los pies.

Existe un tipo de estenosis espinal que es muy grave, el síndrome de cauda equina o cola de caballo. Este ocurre cuando hay presión en los nervios de la parte baja de la espalda. Los síntomas pueden incluir:

- pérdida de control de los intestinos o la vejiga
- problemas para tener relaciones sexuales
- dolor, debilidad, o pérdida de sensación en una o ambas piernas.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, debe llamar a su médico inmediatamente.

## ¿Cómo se diagnostica la estenosis espinal?

Para diagnosticar la estenosis espinal, su médico le preguntará acerca de su expediente médico y le hará un examen físico. Su médico también puede ordenar una o más pruebas, tales como:

- radiografías
- imagen de resonancia magnética (IRM) – una prueba que usa ondas electromagnéticas para ver la columna vertebral
- tomografía axial computarizada (TAC) – una serie de radiografías que le da al médico una imagen detallada de la columna vertebral.
- mielograma – una prueba en la que el médico inyecta un tinte líquido en la columna vertebral
- gammagrafía ósea – una prueba en que se le inyecta una sustancia radioactiva que muestra dónde el hueso se está quebrando o se está formando.

### **¿Quién trata la estenosis espinal?**

Debido a que la estenosis espinal tiene muchas causas y síntomas, usted podría necesitar varios tratamientos con médicos que se especializan en ciertos aspectos de esta condición. Según sus síntomas, su médico puede referirle a:

- reumatólogos (médicos que tratan la artritis y condiciones relacionadas)
- neurólogos y neurocirujanos (médicos que tratan las enfermedades del sistema nervioso)
- cirujanos ortopédicos (médicos que tratan problemas con los huesos, articulaciones y ligamentos)
- fisioterapeutas.

### **¿Cuáles son algunos de los tratamientos que no requieren cirugía para tratar la estenosis espinal?**

Existen varios tipos de tratamientos para la estenosis espinal que no requieren de cirugía. Su médico puede recetarle:

- medicamentos para reducir la hinchazón
- medicamentos para aliviar el dolor
- límites en sus actividades
- ejercicios y/o fisioterapia
- un corsé ortopédico para la parte baja de la espalda.

### **¿Cuándo se debe considerar una cirugía?**

Su médico probablemente le sugerirá primero que intente con tratamientos que no requieren cirugía; a menos que usted tenga:

- síntomas que le impidan caminar
- problemas con las funciones de los intestinos o la vejiga
- problemas con el sistema nervioso.

Su médico tomará en consideración varios factores antes de decidir si una cirugía es lo mejor para usted. Estos factores incluyen:

- el éxito que se haya logrado con los tratamientos que no requieren cirugía
- el grado de dolor
- las preferencias que usted tiene.

## ¿Cuáles son algunos tratamientos alternativos para la estenosis espinal?

Los tratamientos alternativos son aquellos que no forman parte del tratamiento estandarizado. Para la estenosis espinal, estos tratamientos incluyen tratamiento quiropráctico y de acupuntura. Se necesitan más investigaciones acerca de la validez de estos tratamientos. Su médico puede sugerirle que siga otros tratamientos alternativos además del tratamiento estandarizado.

## ¿Qué investigaciones se están haciendo sobre la estenosis espinal?

Los científicos intentan contestar ciertas preguntas sobre la estenosis espinal incluyendo:

- ¿Qué tratamiento es más efectivo para tratar la estenosis espinal, la cirugía u otros tratamientos?
- ¿Es posible que las imágenes de resonancia magnética ayuden a identificar a quienes deben someterse a una cirugía?

## Para más información acerca de la estenosis espinal y otras condiciones relacionadas:

### **Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó 877-22-NIAMS (226-4267) (gratis)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov)

[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, músculos, articulaciones o coyunturas y la piel. También, NIAMS intenta promover el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades, a la vez que ofrece al público información relacionada.

La información que aparece en esta publicación se resumió en un formato de fácil lectura, y se tomó de una publicación más extensa del NIAMS. Para pedir la versión en inglés, Spinal Stenosis Q&A, por favor llame al NIAMS a los números que están arriba. Para ver el texto completo o para ordenarlo en línea, visítenos en la Web: <http://www.niams.nih.gov>.

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés) es parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. y un componente de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Tenemos disponible información en inglés y español acerca de los músculos, los huesos, las articulaciones, y la piel. Por favor contacte el Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS al 301-495-4484 ó 877-226-4267 (gratis) para obtener esta **información gratuita**.

### **Hablamos español.**

También nos puede visitar en la Web para información en inglés, [www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov), o en español, [www.niams.nih.gov/Portal\\_En\\_Espanol](http://www.niams.nih.gov/Portal_En_Espanol).